ほけんだより

平成 30 年 3 月 19 日
県立福崎高等学校
保健室　No.11

春を飛び越えて、まるで初夏がやって来たかのような温かい日が続いています。日中は思わずウトウトしてしまうほど心地よい気候ですが、朝晩は気温がぐっと下がるため、体調を崩しやすい時期でもあります。インフルエンザの流行もピークは過ぎましたが、春先まで油断は禁物です。

さらに今年は、インフルエンザと花粉症を同時に、または連続して発症する「インフル花粉症」も話題になっています。同時に発症すると、花粉症によるくしゃみやせきでインフルエンザウイルスを飛散させる可能性があります。また連続して発症した場合には、インフルエンザによって免疫力が下がることから、花粉症が重症化したり、今までかかっていなかった新たな花粉症を発症したりする可能性もあると言われています。

春は眠い…改善ポイント

あたたかくなるこの時期は、体がだるかったり眠かったりしませんか？

原因は諸説あります。たとえば、寒い時に活発だった交感神経と、あたたかくなると活発になる副交感神経の調節がうまくできずに眠気やだるさを感じるという説や、花粉症の息苦しさによって睡眠の質が落ちる説、新生活のストレスで睡眠が浅くなるなどの説も。

改善ポイントは **“睡眠リズムを整える”**

- 寝る前の光の刺激（テレビ・スマートフォン）を控える
- 目覚めたら、太陽の光をたっぷり浴びる
- 朝食を決まった時間に食べる

あなたにとって春はどんな季節ですか？ それぞれの新たなスタートを応援しています。

保健委員長からあなたに知ってもらいたい冬の病気《ver.4》

もう春

今月号でこのコーナーは終了します。 皆さん、今までありがとうございました。
新学期に全員が元気に登校できるように、体調には十分気をつけてください。

今回紹介するのは、４月～５月にかけて流行する「麻疹（ましん）（はしか）」です。

麻疹は子どもがかかる病気と思われがちですが、子どものうちにかかっていない人は、大人になってからでもかかることがあるので注意が必要です。

麻疹は非常に感染力が強く、例年春から夏にかけて流行します。特に春は進学先や就職先などの新しい環境で大人数が集まる機会が多いため、空気感染してしまうケースが増えるのです。

症状…鼻水や咳、発熱など風邪に似た症状が現れ、目やにや結膜炎などを伴う。全身の発疹が現れる前に、頬粘膜に小さな白色の斑点（コプリック斑）が現れるのが特徴。
※学校では「解熱した後３日を経過するまで」が出席停止扱いとなります。

対策…特効薬はなく、最も効果的なのは予防接種。MRワクチン（麻疹・風疹混合ワクチン）を２回受けているか母子手帳で確認を！受けていない人は医療機関に相談しましょう。

◆覚えていますか？運動器検診◆

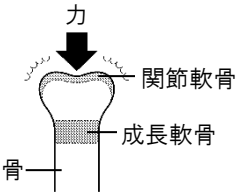
運動器検診とは、運動器（骨・関節、筋肉、靭帯、腱、神経など身体を支えたり、動かしたりする器官）の機能障害やスポーツ障害を早期に発見し、適切な指導や治療に結びつけることを目的としています。実際には４月に配布する保健調査票をもとに、内科検診で学校医の先生に診ていただきます。↓こんな項目がありますので、思い出しておいてくださいね。

□起立した時に、両肩の高さにちがいがある　（ある・ない）
□前屈した時に、背中の高さにちがいがある　（ある・ない）
□腰を曲げたり、そらしたりした時に、腰に痛みがある　（ある・ない）
□片脚立ちが５秒以上できない　（できる・できない）
□しゃがみこみができない　（できる・できない）
□バンザイをした時に、両腕を耳につけることができない　（できる・できない）
□肘に痛みがあり、しっかり曲げ伸ばすことができない　（できる・できない）

◆成長期はけがや故障を起こしやすい◆

理由①　軟骨が多い

成長期は骨がまだ成長途中で、「軟骨」が多い。軟骨は柔らかいので、強い負荷をかけると傷つくことがある。

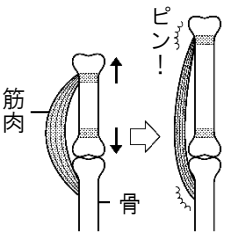


理由②　筋肉が硬い

成長期の骨は筋肉より早く伸びるので、筋肉は引っ張られて硬くなり、骨の筋肉がついている部分に大きな負担がかかる。

理由③　個人差が大きい

成長する時期は人によって違う。同じ年齢で、同じ練習をしていても、成長途中の人は成長の早い人に比べて負担が大きい。



◆スポーツでのけがや故障を予防するための５か条◆

その１　体を休めよう

途中で休憩したり、運動しない日を作って体を休めることも大切。

その２　ウォームアップ→運動→クールダウンを一連の流れで

急に激しく体を動かしたり、急にやめたりすると体に大きな負担がかかります。

その３　上手な体の使い方を身につけよう

自分のフォームや動き方をチェックして、体に負担をかけない動きを身につけよう。

その４　バランスよく運動しよう

同じ向きの動きばかり続けていると、体の一部に負担がかかってけがや故障の原因に。

その５　自分の体をチェックしよう

けがや故障を防ぐためには、自分の体の変化に早めに気づくことも大切。